

Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar *Full Day School*

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Oleh :

Moh Agus Rohman

B07212059

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2018

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Kejenruhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School

Disusun oleh :

Moh Agus Rohman

NIM : B07212059

Telah disetujui pada Sidang Skripsi

Surabaya, 10 April 2018

Dosen Pembimbing



Dr. Suryani, M. Si.
197708122005012004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Kejenruhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar *Full Day School*

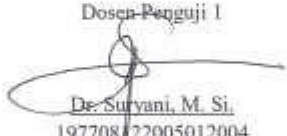
Yang disusun oleh :
Moh Agus Rohman
NIM : B07212059

Telah dipertahankan di depan Tim penguji
Pada Tanggal 10 April 2018

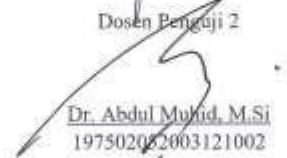
Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. Moh. Skoleh, M.Pd
03042091990021001


Dosen Penguji 1


Dr. Suryani, M. Si.
197708122005012004


Dosen Penguji 2


Dr. Abdul Muhid, M. Si.
197502062003121002

Dosen Penguji 3


Tatik Mukhoyvaroh, S. Psi, M. Si.
197605112009122002

Dosen Penguji 4


Rizma Fithri, S. Psi, M. Si.
197403121999032001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Kejenjihan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar *Full Day School*" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 10 April 2018



Moh Agus Rohman
NIM: B0712059



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Moh Agus Rohman
NIM : B07212059
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : moh.agusrohman@yahoo.co.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain
(.....)

yang berjudul :

KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA DI SEKOLAH DASAR *FULL DAY SCHOOL*

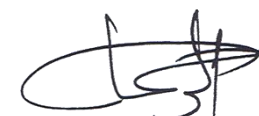
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 23 April 2018

Penulis


(Moh Agus Rohman)

ABSTRACT

This study aimed to describe the aspects of learning saturation and explored by the factors saturation of learning in full day school students. This study used ualitative method with Phenomenological strategy. The three informants of this study were 4th graders of elementary school in Surabaya and all of them were male. The first subject was 11 years old, the second subject was 10 years old and the third subject was 11 years old. Data collection techniques used interview and observations.

The results showed that aspect of learning saturation, namely emotional fatigue showed that that three subjects experienced an indication of bored, irritability and irritability. Similarly, in the aspect of physical fatigue, the subjects seen too experience physical fatigue which were indicated became anxiety and hunger. And mental fatigue. Subjects always away from the teacher's duties. It described that the subject experienced mental fatigue. That last is losing motivation. The less confidence subject may showed that the subject was losing motivation. Factors that caused them experieced to learning saturation were long periods of time, poor environment, good environment, conflict, and lack of positive feedback on learning. These five factors make the subject experineced learning saturation. Except for goo, and bad environ mental factor there were two subject two that were not in accordance with the ories. In addition, these five factors make the subject eperienced the saturation of learning. In following the last lesson. Thus the subject could not follow the learning process well

Keywords: *Saturation learning, Student, Full day school*

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Seperti yang tertuang dalam pembukaan UUD 1945, bahwasannya salah satu tujuan bangsa Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Oleh karena itu, dengan pendidikan yang baik maka tujuan tersebut akan tercapai. Akan tetapi menurut observasi penulis, sistem pendidikan di Indonesia masih cenderung menjadikan peserta didik sebagai objek, dimana hanya sekedar menerima ataupun mendengarkan apa yang dijelaskan oleh tenaga pendidik dan berlanjut kepada penilaian rapor sebagai indikator keilmuan. Padahal pada realitanya, nilai rapor atau ijazah masih belum tentu dapat menggambarkan peserta didiknya benar-benar menguasai semua pelajaran yang telah diterimanya.

Pembangunan karakter bangsa Indonesia dapat dilaksanakan bila ada kerjasama dari semua pihak untuk bisa membentuk manusia yang sempurna. Salah satu faktor yang dapat membentuk karakter seorang anak adalah orang tua. Tugas orang tua adalah memilihkan dan memberikan pendidikan yang bermutu sejak sekolah dasar. Pendidikan yang dimulai sejak sekolah dasar lebih mudah melekat terhadap kebiasaan anak. (Nastiti : 2016)

Hal ini menyebabkan sekolah-sekolah yang berada pada tingkat SD, SMP maupun SMA mulai bersaing untuk menciptakan suatu sistem pendidikan yang membuat peserta didik memiliki kemampuan dalam

Di Amerika Serikat, ASP dilakukan untuk mengatasi tingginya kriminalitas anak yang berdasarkan hasil penelitian terjadi sebagai akibat minimnya pengawasan orang dewasa pada jam-jam pulang sekolah. Pada saat itu, kesenjangan antara jadwal kerja orang tua dan jadwal sekolah anak bisa mencapai 20-25 jam per minggu. Banyak kalangan berkeyakinan, ASP bisa membantu mengatasi permasalahan ini. (Winurini : 2016)

Beberapa penelitian yang dipublikasikan *Harvard Family Research Project* pada tahun 2003 menyimpulkan bahwa ASP bisa meningkatkan perkembangan sosial dan kepribadian anak, di samping pencapaian akademik. Gottfredson *et al.* yang telah melakukan penelitian terhadap siswa di Maryland pada tahun 1999-2000 mengungkapkan bahwa partisipasi siswa dalam ASP dapat menurunkan perilaku bermasalah.

(Winurini : 2016)

Menurut Reber (1988) kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Definisi tersebut mengandung indikator-indikator (1) tidak mendatangkan hasil.

Menurut Pines dan Aronson (dalam gumilar, 2013) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang

Penelitian yang dilakukan oleh Qomariyah (2014) yang berjudul “Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Melalui Layanan Informasi Dengan Teknik Relaksasi Berbasis Film Edukasi”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak ditemukan indikasi kecenderungan siswa mengalami kejenuhan belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2016) memaparkan hasil penelitiannya bahwasannya faktor yang menyebabkan kejenuhan santri dalam belajar santri di pondok pesantren adalah selalu disibukkan dengan beragam kegiatan yang kadang melebihi waktu maksimal. Faktor lain yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah peraturan yang meningkat, susahnya berkomunikasi dengan dunia luar, jauh dari orang tua, dan konflik dengan teman.

Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2016) yang berjudul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada saat proses pengajaran berlangsung. Hal itu ditandai dengan banyaknya siswa yang sering minta izin ke belakang, mengantuk dikelas, dan mengganggu teman saat pelajaran.

Penelitian juga dilakukan oleh firmansyah (dalam Vitasari: 2016) pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang. Pada penelitian tersebut ditemukan siswa mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi. Lebih dari setengah dari jumlah peserta didik yang diteliti mengalami kejenuhan

Pengertian kejenuhan belajar Pines dan Aronson (1989) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional disaat seseorang merasa dirinya lelah dan jenuh baik secara mental ataupun secara fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat.

Skovhot (2003) mengemukakan bahwa kejenuhan belajar sebagai perubahan sikap dan perilaku belajar dalam kondisi menarik diri secara psikologis yang merupakan hasil dari sebuah reaksi terhadap harapan dan tujuan yang tidak realistic dalam melihat perubahan yang diinginkan dalam belajar, kegiatan yang mempunyai tuntutan interaksi behavioral yang relative konstan dengan orang lain serta lingkungan belajar, dan tujuan jangka panjang yang sulit dicapai.

[illegible]

Widari Ni Kdk (2014) adapun aspek-aspek kejenuhan dalam belajar yakni:

- a. Keletihan pada pikiran berasal dari ketegangan yang berlebihan. Anak yang memiliki keletihan pikiran sering menunjukkan beberapa gejala seperti: ada anak yang tidak bersedia mengajarkan tugas (PR), tidak bisa berkonsentrasi, hilangnya daya ingat, dan cepat lupa dengan pelajaran.
- b. Keletihan emosional merupakan sindrom yang paling utama terjadi. Ketika individu merasa Keletihan, individu akan merasakan lelah yang berlebihan baik secara emosional dan fisik. Individu merasa kosong, kehabisan energy, dan tidak mampu untuk melepaskan Ke letihanya serta memperbaikinya.Individu kehilangan energi untuk menghadapi pelajaran atau orang lain. Keletihan ini merupakan reaksi pertama dari stress karena tuntutan pelajaran. Dimana aspek Keletihan ini terdiri dari Keletihan emosional ditandai dengan perasaan frustasi, mudah tersinggung, putus asa, suka marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.
- c. Tidak Mendatangkan Hasil, Individu yang mengalami kejenuhan dalam waktu tertentu akan menyebabkan hasil belajar yang dicapai tidak akan maksimal. Kemajuan

3. Perkembangan Emosi

4. Perkembangan Bahasa

[illegible]

5. Perkembangan Psikososial

6. Perkembangan Bermain

[illegible]

C. Full Day School

[illegible]

bertindak dan gerak. Misalnya seorang siswa menerima pelajaran tentang adab sopan santun kepada orang lain, khususnya kepada orang tuanya, maka si anak sudah dianggap mampu mengaplikasikannya dalam kehidupannya. (Syah : 2004)

Pelaksanaan *full day school* merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi berbagai masalah pendidikan, baik dalam prestasi maupun dalam hal moral atau akhlak. Dengan mengikuti *full day school*, orang tua dapat mencegah dan menetralsir kemungkinan dari kegiatan-kegiatan anak yang menjerumus pada kegiatan yang negatif. Salah satu alasan para orangtua memilih dan memasukkan anaknya ke *full day school* adalah dari segi edukasi siswa (Bahrudin : 2009)

Full day school selain bertujuan mengembangkan mutu pendidikan, tujuan utama *full day school* adalah sebagai salah satu upaya pembentukan akidah dan akhlak siswa dan menanamkan nilai-nilai positif. *Full day school* juga memberikan dasar yang kuat dalam belajar pada segala aspek yaitu perkembangan intelektual, fisik, sosial dan emosional. Sebagaimana yang dikatakan oleh Aep saifuddin bahwa dengan *full day school* sekolah lebih bisa intensif dan optimal dalam memberikan pendidikan kepada anak, terutama dalam pembentukan akhlak dan akidah. Kemudian menurut Farida Isnawati mengatakan bahwa waktu untuk mendidik siswa lebih banyak sehingga tidak hanya

Secara bahasa, *Full Day School* berasal dari bahasa Inggris. *Full* berarti penuh dan *day* berarti hari serta *school* berarti sekolah. (John : 1996). Jadi pengertian *Full day school* adalah sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang diberlakukan dari pagi sampai sore hari, mulai pukul 07.00-15.30, dengan durasi istirahat setiap dua jam sekali. Dengan demikian, sekolah dapat mengatur jadwal pelajaran dengan leluasa, disesuaikan dengan bobot mata pelajaran dan ditambah dengan pendalaman materi. Hal yang diutamakan dalam *full day scholl* adalah pengaturan jadwal mata pelajaran dan pendalaman. (Bahrudin : 2009)

[illegible]

sebaliknya. Lingkungan yang tidak kondusif dan terkesan ramai membuat subjek merasa cuek terhadap penjeleasan guru.

Yang keempat, Konflik. Adanya konflik dalam lingkungan belajar anak baik itu konflik dengan guru atau teman. Dan konflik itu memang terjadi pada siswa yang saling olok mengolok antara satu sama lainnya. Bahkan pernah terjadi sampai ada yang berantem karena diantara mereka ada merasa tersinggung. Sehingga ia tidak terima dan membalasnya dengan mengajak berantem.

Yang kelima, Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar. gaya belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan dalam menjelaskan maka siswa dapat merasa jenuh.

Lokasi penelitian adalah tempat dimana peneliti melakukan penelitian seperti wawancara dan dokumentasi. Lokasi pengambilan data pada subjek pertama, kedua dan ketiga adalah di SD Darut Taqwa Surabaya yang beralamatkan di Jl. Dukuh Kupang XXIII No. 14, Dukuh Kupang, Dukuh Pakis, Surabaya. Pengambilan data untuk *significant others* juga dilakukan di lokasi yang sama yaitu di SD Darut Taqwa Surabaya. Salah satu Guru di SD tersebut menegaskan bahwasannya ada beberapa kendala untuk menerapkan sistem FDS ini. Salah satunya siswa menjadi jenuh dan sering terlihat pada jam-jam siang. Hal itu bisa dilihat dari sikap siswa yang terlihat mengantuk saat belajar dan kurang memperhatikan materi yang disampaikan.

C. Sumber Data

[illegible]

Subjek ketiga adalah yang bernama DA (nama inisial), seorang anak laki-laki berusia 11 tahun. DA berlatihan di Dukuh Kupang Timur 28 No. 12 Surabaya. Lokasi tempat duduk DA dikelas adalah di bangku nomor tiga pada sisi tengah.

Sumber data sekunder adalah data pendukung untuk *significant other*. Orang-orang yang menjadi sumber data sekunder adalah orang terdekat dari subjek utama. Subjek pertama adalah teman sekelas yang bernama BI (nama inisial). Subjek kedua adalah teman sekelas yang bernama HR (nama inisial) dan guru kelasnya, dan subjek ketiga adalah teman sekelas yang bernama HR (nama inisial) dan guru kelasnya. Ketiga subjek merupakan satu kelas.

Untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian kualitatif dapat menggunakan beberapa teknik pengambilan data. Penelitian ini akan menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

[illegible]

Menurut William Wiersma (dalam suginono, 2010), *triangulation is qualitative cross validation. It assesses the sufficiency of the data according to the convergence of multiple data sources or multiple data collection procedures.* Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu.

[illegible]

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data yang diperoleh dari hasil wawancara.
2. Membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
3. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi peneliti, dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
4. Membandingkan keadaan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain.
5. Membandingkan hasil observasi dengan hasil wawancara yang berkaitan.

Uraian tersebut menjadi alasan peneliti dalam menggunakan strategi *triangulasi*, yakni lebih mudah untuk digunakan peneliti dalam memeriksa keabsahan data. Validasi data dengan *triangulasi* dalam penelitian ini dengan melalui *significant others*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Subjek Ke-1

Diusianya yang ke 11 tahun, subjek memiliki berat badan 26 dan tinggi badan 97. Subjek memiliki kulit yang berwarna sawo matang, memiliki rambut lurus dan berwarna hitam kemerah-merahan. Subjek merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Dan subjek memiliki kedekatan dengan saudara dan teman sekampungnya. Sehingga jika subjek dirumah, subjek sering bermain dengan saudara dan teman sekampungnya.

49

Diusianya yang ke 11 subjek DA memiliki berat badan 35 dan tinggi badan 104. Subjek DA memiliki kulit yang berwarna putih sawo mudah dan memiliki rambut lurus dan berwarna hitam. Subjek DA merupakan anak tunggal dan tidak memiliki saudara.

Saat ini, lokasi duduk siswa yang biasanya dipanggil DA itu berada dibangku bagian tengah. Atau nomor tiga jika diurutkan dari bangku paling depan. Lokasi duduk yang tidak ditepi tembok membuat subjek sering meletakkan kepalanya diatas meja. Selain itu DA juga sering menoleh baik kekiri juga kekanan. Dan terlihat subjek seperti orang yang sudah mengantuk dan merasa lelah.

No	Hari/Tanggal	Jenis Kegiatan	Tempat
1	Selasa, 12 Desember 2017	Wawancara dengan <i>significant other 1</i> (guru subjek)	SDS Darut Taqwa yang beralamat di Jl. Dukuh Kupang, Dukuh Pakis, Surabaya.
2	Selasa, 12 Desember 2017	Wawancara dengan subjek pertama	
3	Selasa, 12 Desember 2017	Wawancara dengan subjek ke dua	
4	Selasa, 12 Desember 2017	Wawancara dengan subjek ke tiga	
5	Selasa, 12 Desember 2017	Wawancara dengan <i>significant other</i> 2(guru subjek)	
6	Selasa, 18	Observasi subjek	SDS Darut

Iya kalo abi itu juga pernah, pernah pas saya tinggal keluar sebentar tiba-tiba balik kekelas mereka rame dan abi hampir berantem sama temannya. Tapi dengan secepatnya saya kondisikan anak-anaknya (Wcr6B112).

Bahwa subjek AB pernah marah (emosi) dengan temannya.

b) Subjek kedua

Iya pernah (Wcr3B68). Soalnya kadang saya diejek sama teman (Wcr3B70). Rakha elek Rakha elek Rakha elek gitu (Wcr3B72). Saya marah-marah soalnya diejek (Wcr3B75).

subjek pernah bernatem dengan temannya.

[illegible]

Ya ada mereka yang sampek marah beneran itu ada seperti rakha itu yang paling sering bermasalah kalo dikelas (Wcr6b99).

Subjek DA ini berbeda dengan subjek yang lainnya.

Iya pernah (Wcr5B102). Ya saya marah soalnya saya dituduh ngambi penghapusnya (Wcr5B105). Nggak pernah, tapi dulu hampir pernah tapi dipisah sama temen saya (Wcr5B108).

Nggak pernah, Cuma pernah marah-marahan sama temennya (Wcr4B78).

[illegible]

Hal ini juga sesuai dengan yang disampaikan oleh

Apalagi setelah ashar itu adalah tambahan seperti tadarus, menghafal surat-surat pendek itu. Anak-anak itu ya merasa capek sudah tidak lagi memperhatikan gurunya. (Wcr6b57).

Subjek DA ini ketika dikelas pada jam akhir selalu terlihat wajah yang lesuh. Karena capek atau lelahnya DA sering menyandarkan badannya. Baik menyandarkan kebangku bagian depannya atau menyandarkan pada bagian belakangnya.

Hal itu sesuai dengan yang telah disampaikan oleh

Biasanya dani itu dengerin tapi kadang pernah tidur dikelas(Wcr4b70).

Sesuai dengan hasil dari observasi bahwa subjek

Subjek meletakkan kepalanya di atas tangan seperti halnya orang yang sedang melamun (Obsr3b11). Subjek menyandarkan badannya dibangku yang ada dibelakangnya sambil tangannya memainkan pensil (Obsr3b15). Subjek terlihat menyandarkan badannya dibangku bagian belakang sambil menyimak guru yang sedang menerangkan materi (Obsr3b32). Subjek membungkukkan tubuhnya dan menyandarkan badannya diatas tubuhnya

(Obsr3b37). Subjek kembali bersandar dibangku yang ada dibelakangnya (Obsr3b39).

3) Kelelahan mental

Gejala-gejala mental yang tampak yaitu ketidakberdayaan, merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas pekerjaan, perasaan rendah diri, tidak mampu untuk bersosialisasi dengan teman.

a) Subjek pertama

Subjek AB mengungkapkan masalah pribadinya pada saat proses belajar. Bahwa AB tidak bisa melaksanakan atau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Seperti, ketika diperintahkan bercerita tentang apa yang telah diceritakan oleh gurunya.

Mendengarkan, habis itu mendapatkan pelajaran dan eee melaksanakan tugas (Wcr1b45). Sedikit (Wcr150). Emmmm tidak bisa (Wcr1b55). Soalnya sulit paham (Wcr1b58). Nggak paham sama yang dijelaskan guru (Wcr1b60).

Sesuai dengan yang disampaikan BI bahwa subjek

AB jarang mengerjakan tugas. Baik itu tugas sekolah maupun tugas rumah.

Ya kadang ngerjain kadang enggak (Wcr2b40). Ya kadang kalo disuruh sama guru itu ditinggal mainan dulu terus agak lama baru mau (Wcr2b57).

Sesuai dengan yang disampaikan oleh guru subjek.

Bahwa subjek AB tidak mau mengerjakan tugas.

Ya banyak-banyak protes ya... terutama anak-anak itu. PR lagi,,, ya kayak gitu-gitu. Tapi kadang ya

b) Subjek kedua

Tidak bisa (Wcr3b27). Mengantuk (Wcr3b29). Tidak, tidak, tidak ikut mencatat (Wcr3b36). Biasanya kalau ditanyain saya diam saja(Wcr3b38). Soalnya ndak bisa, sulit, terus malu, nanti takut salah (Wcr3b99).

Kalo dapat PR tidak dikerjakan. Malah dikerjakan disekolah (Wcr4b30). Biasanya nulisnya telat (Wcr4b38). Sama lempar-lemparan terus sebangku. Sering ditinggal mainan sama temannya (Wcr4b40). Hal itu juga dibenarkan oleh guru subjek bahwa

[illegible]

Ngantuk, karena bosan sama pelajaran (Wcr1b78). Ya bisa. Tapi sering lupa kalo sudah didepan guru (Wcr1b103). Bingung (Wcr1b106). Ya lelah (Wcr1b108).

Jadi mereka yang memang di sekolah itu sudah tidak punya semangat belajar, dikelas itu males nilainya sudah pasti beda dengan anak-anak yang rajin, anak-anak yang punya semangat (Wcr6b123).

Meski subjek RA ini adalah siswa yang aktif dan berprestasi, namun jika subjek RA dapat tugas seperti ini, maka subjek RA merasa kesulitan. Subjek RA merasa kurang percaya diri dan merasa takut salah.

bahwa subjek AB mengalami kurang motivasi terutama pada jam akhir.

c) Subjek ketiga

Kalo saya biasanya mengerjakan tapi biasanya saya tinggal ngobrol dengan teman saya habis itu pas waktunya mau selsai saya kerjakan (Wcr5b26). Iya kerjakan sendiri (Wcr5b31). Hehehehe... iya niru teman saya yang sudah selesai (Wcr5b35). Karena tidak bisa mengerjakan jadi saya tinggal melamun atau biasanya bermain sama teman (Wcr5b38).

Menurut Syah (1999) bahwa faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar yaitu:

Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat. Atau waktu belajar yang terus menyambung dan belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi.

[illegible]

2) Lingkungan buruk

a) Subjek pertama

[illegible]

b) Subjek kedua

Lokasi duduk yang berada dibagian nomor dua dari belakang (Obsr2b1). Selain itu subjek juga menghadap ke arah teman yang ada dibelakangnya dan bercandaan (Obsr2b6). Setelah ditegur subjek mulai ngobrol lagi dengan teman yang ada disampingnya (Obsr2b10). Subjek kembali menghadap kebelakang dan ngobrol sama teman yang ada dibelakangnya dengan menghiraukan gurunya yang sedang menjelaskan pelajaran (Obsr2b14). Subjek bermain dengan teman-teman yang disekitarnya. Baik teman sebangku dan dua teman yang duduk dibangku depan dan juga belakangnya (Obsr2b18). Subjek mengambil kertas dibangkunya dan ia mempropokatori teman ada disekitarnya untuk bermain kertas dengannya (Obsr2b21). Subjek kembali berbicara dengan

c) Subjek ketiga

Lokasi duduk subjek yang berada di bangku tengah nomor tiga dari depan (Obsr3b1). Subjek terlihat menyandarkan badannya di bangku bagian belakang sambil menyimak guru yang sedang menerangkan materi (Obsr3b32). Subjek menguap sambil lokasi duduknya bersandar ke belakang (Obsr3b35). Subjek terlihat sedang menoleh kekanan dan kekiri sambil terlihat mata yang sedikit keluar air (Obsr3b41). Subjek terlihat kembali menguap (Obsr3b43). Terlihat subjek yang sedang menggaruk-garuk kepalanya (Obsr3b50).

[illegible]

a) Subjek pertama

Lokasi subjek duduk yang berada di ujung depan dan paling kiri atau sebelah paling kanan jika dari arah guru (Obsr1b1). Subjek sedang berbincang dengan temannya yang duduknya disebelah belakang dengan jarak dua bangku dalam jangka waktu kurang lebih sepuluh menit (Obsr1b28).

b) Subjek kedua

Lokasi duduk yang berada dibagian nomor dua dari belakang (Obsr2b1). Subjek bermain dengan teman-teman yang disekitarnya. Baik teman sebangku dan dua teman yang duduk dibangku depan dan juga belakangnya (Obsr2b18). Subjek mengambil kertas

dibangkunya dan ia mempropokatori teman ada disekitarnya untuk bermain kertas dengannya (Obsr2b21). Subjek keluar dari bangkunya dan bermain kebangku temannya yang terletak di sebelah kanan depan (Obsr2b35). Subjek juga mengajak teman sekitarnya untuk bermain (Obsr2b48). Setelah ditegur guru subjek kembali bermain dengan temannya yang ada disebelah belakangnya (Obsr2b58).

c) Subjek ketiga

Lokasi duduk subjek DA ini berada di bangku nomor tiga dari belakang. Subjek DA ini duduk diantara lingkungan sosial yang baik. Siswa-siswa yang rajin dan menyimak disaat guru menjelaskan materi pelajaran. Duduk diantara siswa yang rajin membuat subjek DA tidak begitu ramai tapi sebaliknya subjek terlihat seperti orang yang mengantuk.

Lokasi duduk subjek yang berada di bangku tengah nomor tiga dari depan (Obsr3b1). Subjek terlihat menyandarkan badannya dibangku bagian belakang sambil menyimak guru yang sedang menerangkan materi (Obsr3b32). Subjek menguap sambil lokasi duduknya bersandar kebelakang (Obsr3b35). Subjek terlihat sedang menoleh kekanan dan kekiri sambil terlihat mata yang sedikit keluar air (Obsr3b41). Subjek terlihat kembali menguap (Obsr3b43).

4) Konflikt

Adanya konflik dalam lingkungan belajar anak baik itu konflik dengan guru atau teman.

a) Subjek pertama

Pernah (Wcr1b84). Pada saat bertengkar (Wcr1b86). Yaaa... karena diejek (Wcr1b88). Saya marah terus saya berkelahi. Tapi kadang nggak sampek sih. Aku kadang marah-marahin tok (Wcr1b90).

Iya (Wcr2b62). Sama abi (Wcr2b64). Karena gara-gara mainan (Wcr2b66).

Subjek RA menceritakan bahwa dirinya pernah
tem sama temannya. Dikarenakan ia pernah diejek
temannya. Sehingga subjek RA terbawa emosi dan
nya RA berkelahi dengan teman yang mengejeknya.

Iya pernah (Wcr3b68). Soalnya kadang diejek sama teman (Wcr3b70). Rakha elek rakha elek rakha elek gitu (Wcr3b72). Saya marah-marah soalnya saya diejek (Wcr3b75). Iya lumayan sering (Wcr3b80). Sesuai dengan yang telah disampaikan oleh HR

[illegible]

Oh pernah sama andi. Biasanya itu anak-anak diejek sama rakha (Wcr4b74).

c) Subjek ketiga

Subjek DA ini pernah marahin temannya. Meskipun pada saat marah subjek DA tidak pernah sampai berkelahi. Penyebab marahnya subjek DA ini karena ia dituduh oleh temannya bahwa subjek DA telah mengambil barangnya.

Iya pernah (Wcr5b102). Ya saya marah soalnya saya dituduh ngambil penghapusnya (Wcr5b104). Nggak pernah, tapi dulu hampir pernah tapi dipisah sama temen-temen (Wcr5b108). Seperti yang telah diungkapkan oleh HR teman

subjek DA yang pernah melihat DA marah sama temannya
tanpa berkelahi.

Nggak pernah, Cuma pernah marah-marahan sama temennya (Wcr4b78).

5) Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar

Gaya belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan dalam menjelaskan maka siswa dapat merasa jenuh. Dan kebanyakan subjek memilih bercandaan atau bermain dengan temannya.

a) Subjek pertama

Subjek AB ini terlihat sering ngobrol dengan teman sebangkunya. Meskipun gurunya dikelas yang sedang menjelaskan pelajaran tapi subjek AB cuek. Hal itu adalah ungkapan dari BI teman subjek.

Kadang pas pelajaran ditinggal ngobrol sama temennya (Wcr2b51).

Kadang yo mainan, waktu guru menerangkan mereka bermain sendiri, atau mereka mengganggu temannya, kadang tidur, pokoknya mainan sendiri. Seperti kalo dikelas empat itu ada rakha sama abi itu nggak memperhatikan gurunya (Wcr6b15).

Dia juga kalo sudah dijam akhir dia ngobrol sama temen-temennya. Terus sama pelajaran juga kurang bisa (Wcr7b34).

Subjek bercandaan dengan teman sebangkunya dan tetap menghiraukan gurunya yang sedang menjelaskan pelajaran (Obsr1b37).

Seperti yang diceritakan oleh HR teman subjek.

Sama lempar-lemparan terus sebangku. Sering ditinggal mainan sama temannya (Wcr4b40).

Hal itu dibenarkan oleh SR guru subjek RA bahwa RA sering tidak mendengarkan guru dan ngobrol sendiri.

Kalo dikelas rakha dan dani itu ngomong-ngomong sama temannya, ngobrol. Mungkin apa ya kurang bisa dengan pelajaran (Wcr7b29).

Sesuai dengan hasil observasi yang memperlihatkan subjek yang sering cuek jika guru sedang menjelaskan.

Dan subjek memilih ngobrol dengan teman-temannya.

Subjek kembali menghadap kebelakang dan ngobrol sama teman yang ada dibelakangnya dengan menghiraukan gurunya yang sedang menjelaskan pelajaran (Obsr2b14).

c) Subjek ketiga

Berbeda dengan AB dan RA bahwa subjek DA biasanya mengantuk jika guru sedang menjelaskan. Hal itu disampaikan langsung oleh HR sebagai teman subjek.

Biasanya dani itu dengerin tapi kadang pernah tidur dikelas (Wcr4b70).

Sesuai dengan yang diceritakan oleh LF guru subjek. Bahwa subjek DA tak memiliki respek terhadap pelajaran yang sedang disampaikan.

Anak-anak itu ya merasa capek sudah tidak lagi memperhatikan gurunya (Wcr6b60).

Berbeda dengan SR guru subjek yang menceritakan jika subjek DA dikelas lebih banyak ngobrol dengan temannya.

Dani itu ngomong-ngomong sama temannya, ngobrol. Mungkin apa ya kurang bisa dengan pelajaran (Wcr7b29).

Subjek DA ini berbeda dengan subjek yang lainnya. Subjek DA merupakan siswa yang tidak seramai dengan subjek-subjek sebelumnya. Pada suatu ketika subjek DA ini pernah marah sama temannya (Wcr5B102). Sebab subjek DA pernah dituduh mengambil barang milik temannya (Wcr5B105). Karena dituduh subjek DA ini marah meski tidak sampai berantem (Wcr5B108). Hal itu sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh HR teman subjek bahwa subjek DA pernah marah dengan temannya, meskipun tidak sampai berantem (Wcr4B78).

Subjek AB ini pada saat dikelas terlihat seperti orang yang kehabisan semangat (Wcr1B64). Tubuhnya yang terlihat lemas dan suka menyandarkan kepalanya diatas meja. Bahkan belum waktunya pulang subjek AB sudah merasa perutnya lapar (Wcr1B68). Hal ini juga sesuai dengan subjek AB yang telah diobservasi saat dikelas. Pada jam akhir atau setelah jam satu (Obsr1b30).

[illegible]

Subjek DA ini ketika dikelas pada jam akhir selalu terlihat wajah yang lesuh. Karena capek atau lelahnya DA sering menyangkan badannya (Wcr5b57). Baik menyangkan kebangku bagian depannya atau menyangkan pada bagian belakangnya. Hal itu sesuai dengan yang telah disampaikan oleh HR teman subjek DA (Wcr4b70). Sesuai dengan hasil dari observasi bahwa subjek sering memperliatkan bahwa ia sudah lelah (Obsr3b37).

Subjek AB mengungkapkan masalah pribadinya pada saat proses belajar. Bahwa AB tidak bisa melaksanakan atau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru (Wcr1b55). Seperti, ketika diperintahkan bercerita tentang apa yang telah diceritakan oleh gurunya (Wcr1b60). Sesuai dengan yang disampaikan BI bahwa subjek AB jarang mengerjakan tugas (Wcr2b40). Baik itu tugas sekolah maupun tugas rumah (Wcr2b57).

[illegible]

Subjek DA ini lebih memilih untuk menghindar jika mendapat perintah sesuatu dari guru. Karena subjek DA merasa tidak bisa mengerjakan ia lebih memilih ngobrol dengan temannya (Wcr5b26). Meski subjek DA belum mencobanya. Subjek DA juga kurang merasa percaya diri jika DA mengerjakan tugas sendiri. Sehingga subjek DA meniru temannya (Wcr5b35).

1) Waktu yang lama

[illegible]

Subjek DA ini mengungkapkan sendiri bahwa ketika sudah masuk pada jam akhir ia merasa lelah (Wcr5b57). Bukan hanya lelah yang subjek DA rasakan tapi subjek DA juga merasa ngantuk (Wcr5b59). Seperti yang disampaikan oleh HR teman subjek DA bahwa subjek DA terlihat ngantuk pada jam akhir (Wcr4b70). Begitu pula dari observasi menggambarkan bahwa subjek DA ini merasa lelah dan ngantuk apabila masuk pada jam akhir pelajaran (Obsr3b52).

[illegible]

Lokasi duduk subjek AB adalah dibagian depan ujung kanan (Obsr1b1). Lingkungan subjek AB adalah siswa yang bisa fokus menyimak penjelasan guru. Seperti dua teman yang duduk di bangku sebelah belakangnya yang selalu memperhatikan penjelasan dari gurunya. Namun hal itu tidak membuat subjek bisa ikut tertib dan menyimak guru. Tetapi subjek AB mencari teman untuk subjek ajak bermain. Sedangkan teman sebangkunya yang awalnya rajin mendengar menjadi teman yang ikut ngobrol dengan subjek AB (Obsr1b59). Kareba teman sebangkunya merupakan siswa yang nurut dengan subjek AB (Obsr1b37).

Subjek RA ini adalah siswa yang lokasi duduknya berada di bangku nomor dua dari belakang (Obsr2b1). Subjek RA ini suka mengajak teman-teman disekitarnya untuk bermain (Obsr2b21). Sehingga terkesan ramai siswa yang duduk diantara subjek RA ini. Baik yang duduk sebangkunya, yang duduk dibelakangnya, maupun yang duduk didepannya (Obsr2b18).

Subjek DA ini duduk dibangku bagian tengah nomor tiga dari depan (Obsr3b1). Disekeliling subjek merupakan siswa yang rajin, menyimak jika guru menjelaskan pelajaran. Namun hal itu membuat subjek

Yang dialami oleh ketiga subjek ini adalah bahwa mereka merasakan kelelahan fisik pada saat dikelas. Terutama jika mereka sudah mulai masuk pada jam akhir. Sebagaimana dijelaskan oleh Syah (1999) bahwa ciri-ciri dari kelelahan fisik diantaranya lapar, sakit kepala, demam, susah tidur, mual-mual, gelisah, dan perubahan kebiasaan makan.

Ketiga kelelahan mental, pada subjek pertama yakni subjek AB mengungkapkan bahwa subjek AB sering tidak mengerjakan tugas. Begitupun pada subjek kedua juga tidak pernah mengerjakan tugas. Baik itu tugas disekolah maupun tugas di rumah. Pada subjek ketiga yakni subjek DA selama mendapatkan tugas juga jarang mengerjakan. Hal itu disampaikan sendiri oleh subjek DA.

Kelelahan mental yang dialami oleh ketiga subjek ini sesuai dengan aspek kelelahan mental yang disampaikan oleh Widari Ni dkk (2014) bahwa Gejala-gejala mental yang tampak pada orang yang mengalami kejenuhan belajar yaitu ketidakberdayaan, merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas pekerjaan, perasaan rendah diri, tidak mampu untuk bersosialisai dengan teman. Menurut Al-Qawiy (2004), Kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Keempat kehilangan motivasi, pada subjek pertama mengungkapkan bahwa ketika dikelas subjek AB merasa kurang percaya diri. Pada subjek kedua yakni subjek RA juga merasa kurang percaya diri jika ditanyain sama gurunya. Begitu pula pada subjek ketiga yang kurang merasa percaya diri jika mengerjakan tugas. Sehingga subjek DA mencontoh temannya pada saat dapat tugas.

Ketiga subjek diatas menandakan bahwa mereka mengalami kehilangan motivasi. Karena kehilangan motivasi dapat ditandai bahwa dengan individu yang tidak pernah merasa puas dengan hasil kerja sendiri dan merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain, dan kurangnya percaya dalam diri.

Fokus penelitian selanjutnya adalah tentang faktor-faktor kejenuhan belajar. Menurut Syah (1999) bahwa faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan yaitu: (1). Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat. (2). Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung. (3). Lingkungan yang baik menimbulkan suasana belajar yang baik. (4). Konflik. (5). Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar.

Faktor pertama adalah faktor terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat. Dalam waktu yang cukup lama dari jam 06:45 sampai jam 03:30 membuat subjek AB merasa keberatan jika diberi materi. Subjek RA juga merasa bosan jika waktu belajar yang cukup lama. Sehingga terkadang subjek RA meninggalkan kewajiban belajarnya

sedangkan subjek RA yang duduknya berada diantara siswa-siswa yang ramai. Bahkan subjek RA adalah salah satu propokator dari mereka.

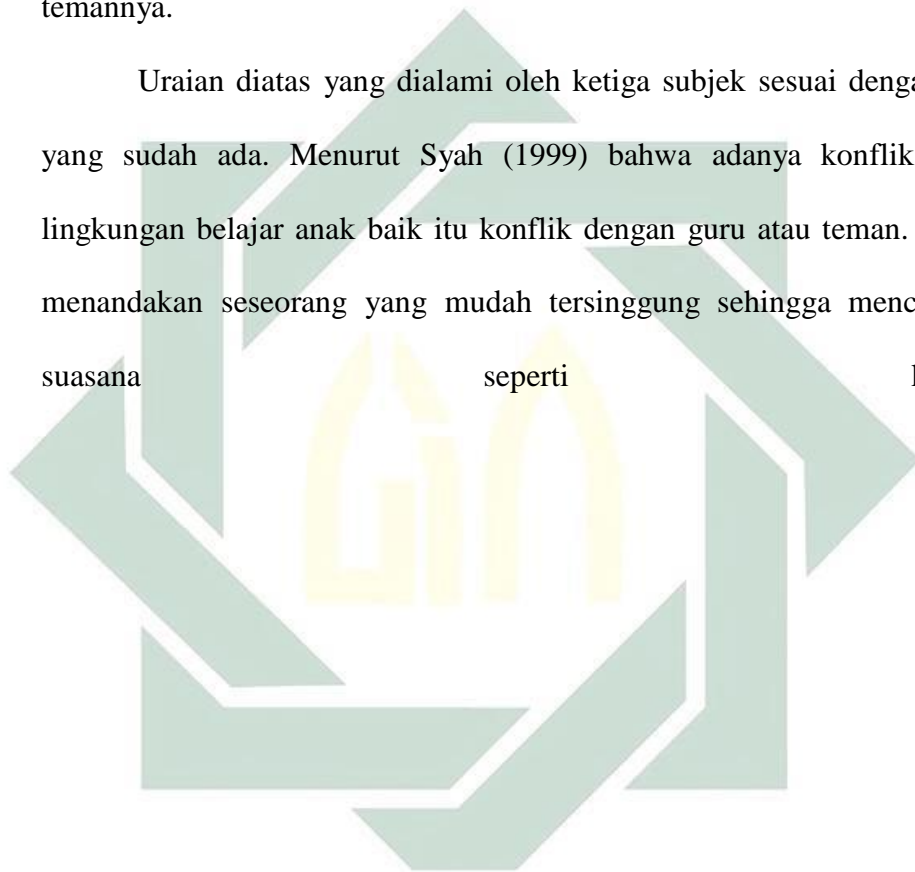
Sesuai yang telah dijelaskan oleh Skovhot (2003) bahwa kejenuhan belajar sebagai perubahan sikap dan perilaku belajar dalam kondisi menarik diri secara psikologis yang merupakan hasil dari sebuah reaksi terhadap harapan dan tujuan yang tidak realistic dalam melihat perubahan yang diinginkan dalam belajar, kegiatan yang mempunyai tuntutan interaksi behavioral yang relative konstan dengan orang lain serta lingkungan belajar, dan tujuan jangka panjang yang sulit dicapai.

Faktor ketiga adalah lingkungan yang baik. Subjek AB yang lokasi duduknya juga tidak jauh dari siswa yang rajin. Tetapi hal itu tidak membuat subjek AB semangat dalam belajar. Sedangkan lingkungan RA jauh dari siswa yang rajin. Dan subjek DA adalah dilingkungan siswa-siswa yang rajin. Tetapi subjek DA mengalami kantuk jika proses belajar berlangsung. Uraian tersebut sesuai dengan teori yang sudah ada. Yakni Syah (1999) menjelaskan bahwa Lingkungan yang baik menimbulkan suasana belajar yang baik, sehingga kejenuhan dalam belajar akan berkurang. Begitupun sebaliknya.

Faktor keempat adalah konflik. Pada subjek pertama yakni subjek AB menceritakan bahwa dirinya pernah berantem dengan temannya. Hal itu dikarenakan AB diejek oleh temannya. Sehingga tidak terima dan terus membalasnya dengan marah dan sampai berantem. Subjek kedua yakni subjek RA, dimana RA juga pernah berantem dengan temannya. Bahkan

subjek RA termasuk siswa yang paling sering berkelahi. Berbeda dengan subjek DA yang tidak pernah berantem dengan temannya. Melainkan ia pernah marah-marahan sama temannya sebatas lewat pembicaraan. Itupun dikarenakan DA dituduh oleh temannya kalo DA habis mengambil barang temannya.

Uraian diatas yang dialami oleh ketiga subjek sesuai dengan teori yang sudah ada. Menurut Syah (1999) bahwa adanya konflik dalam lingkungan belajar anak baik itu konflik dengan guru atau teman. Hal ini menandakan seseorang yang mudah tersinggung sehingga menciptakan suasana seperti konflik.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Pada aspek kejenuhan belajar, yakni kelelahan emosional. Subjek yang mengalami kelelahan emosi dengan indikasi bosan, mudah tersinggung dan gampang marah. Begitu pula pada aspek kelelahan fisik, dimana para subjek yang nampak mengalami kelelahan fisik diindikasikan dengan gelisah dan rasa lapar. Dan kelelahan mental. Subjek yang selalu menghindar dari tugas guru. Hal itu menggambarkan subjek mengalami kelelahan mental. Sedangkan yang terakhir yaitu kehilangan motivasi. Subjek yang memiliki sifat kurang percaya diri dapat menunjukkan bahwa subjek mengalami kehilangan motivasi.

Faktor-faktor kejenuhan belajar pada subjek yang sekolah di *full day school* menggambarkan bahwa faktor yang mendorong ketiga subjek dalam mengalami kejenuhan belajar adalah waktu yang lama, lingkungan buruk, lingkungan baik, konflik, dan tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar. Terkecuali pada faktor lingkungan buruk dan lingkungan baik terdapat dua diantara subjek yang tidak sesuai dengan teori yang ada. Selain itu kelima faktor tersebut membuat subjek mengalami kejenuhan belajar pada saat mengikuti jam akhir pelajaran. Sehingga membuat subjek tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Daftar Pustaka

- Aida, N. 2015. *Penerapan metode bermain peran untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi pada pendidikan anak usia dini*. Jurnal psikologi Indonesia.
- Astuti, P. 2016. *Efektifitas metode bermain peran (role play) untuk meningkatkan keterampilan komunikasi pada anak*.
- Bahri, S. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Baroroh, K. 2011. *Upaya meningkatkan nilai-nilai karakter peserta didik melalui penerapan metode role playing*. Jurnal ekonomi & pendidikan.
- Creswell, W.J. 2013. *Reserch Design*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gumilar, A. 2013. *Kejenuhan belajar pada siswa kelas 2 di sd it al-hidayah cibinong*.
- Haris, F. A. 2016. *Pengaruh psikodrama terhadap peningkatan optimisme masa depan pada mahasiswa*.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. PT Gelora Aksara Pratama.
- Jumanto. 2006. *Sebuah kasus eksperimen: tinjauan filosofis*. Jural ilmiah UNTAG Semarang.
- Kartini, T. 2007. *Penggunaan metode role playing untuk meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran pengetahuan sosial di kelas v sdn cileunyi I kecamatan cileunyi kabupaten Bandung*. Jurnal pendidikan dasar.
- Khusumawati, Z. 2014. *Penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan self-instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas xi ipa 2 SMA Negeri 22 Surabaya*. jurnal BK UNESA. 1-10.
- Mardiyan, R. 2012. *Peningkatan keaktifan dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran akutansi materi jurnal penyesuaian pada siswa kelas xi ips 3 sma negeri bukittinggi dengan metode bermain peran (role playing)*. Pakar pendidikan.
- Naim, N. 2011. *Dasar-dasar Komunikasi Pendidikan*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ormrod, J.Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Penerbit Eirlangga.

- Purwanto, N. 2007. *Psikologi Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Qomariyah, N. 2014. *Upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa melalui layanan informasi dengan teknik relaksasi berbasis film edukasi*. Skripsi. Kudus: program study bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muria kudus.
- Roestiyah. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Stivenia, A. 2015. *Psikodrama untuk menurunkan tingkat stres pada siswa akselerasi*. Jurnal ilmiah psikologi terapan.
- Sufiyah, L. 2014. *Hubungan antara persepsi terhadap kebisingan dengan kejenuhan belajar siswa dikawasan industri*. Skripsi: Surabaya: fakultas psikologi dan kesehatan UINSA.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarjo, E. 2014. *Efektifitas teori behavioral teknik relaksasi dan brain gym untuk menurunkan tingkat burnout belajar pada siswa kelas VIII SMP laboratorium UNDIKSHA SINGARAJA Tahun pelajaran 2013/2014*. E-journal Undiksa.
- Syah, M. 2010. *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tedjasaputra, M. 2001. *Bermain, Minan dan Permainan untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: Grasindo.
- Tohonan, E. 2014. *Pengaruh metode bermain peran dan konsep diri terhadap kemampuan berbicara anak usia dini*. Jurnal teknologi pendidikan.
- Wahyuningsih, L. 2014. *Penggunaan teknik bermain peran (role playing) untuk mengurangi kecenderungan perilaku agresif peerta didik*. Jurnal ontologu UPI.
- Widari, Ni Kdik. 2014. *Penerapan teori konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas x mia 2 SMA Negeri 2 Singaraja*. E-journal Undiksa.
- Yamin, M. 2003. *Strategi pembelajaran berbasis kompetensi*. Jakarta: Gaung Persada Press.

